

今年はずっとよりも夏休みが短くなりますね。これから暑い中通学したり、まとまって休める日が少なかったりと、体調を崩しやすくなるかもしれません。夜更かしは控えて、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

**夏休み中も大切！
牛乳や乳製品**

給食のない休日は、牛乳の摂取量が減り、カルシウムが不足することが分かっています。夏のおやつや飲み物を、ジュースから牛乳に変えるのもいいですね。

◆ **おやつを食べる前に** ◆

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

■ おやつは楽しみ程度に



おやつは食事の代わりにはなりません。食事を妨げないよう、時間と量を考えましょう。

■ おやつは小分けして食べましょう



食べ過ぎを防ぐために、お皿に移して初めに食べる量を決めましょう。

■ おやつの中身をもっと知ろう

成分	10gあたり
たんぱく質	1.5
脂質	12.4g
炭水化物	12.1g
ナトリウム	20mg
エネルギー	51

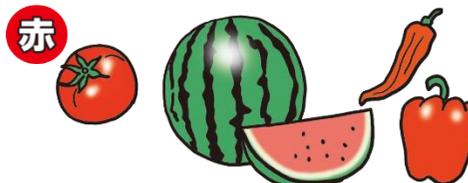
目安は1日 200kcal 以内。成分をよく見て、食事を補うものを選びましょう。

<おやつ約束を守りましょう>

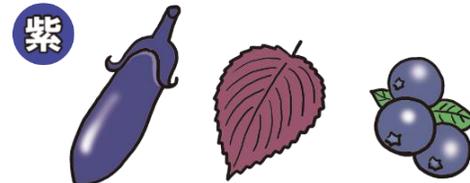
- ① 時間を決めて食べる
- ② 量を決めて食べる
- ③ 手を洗ってから食べる
- ④ 食べたらずをみがく

カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく、健康にもよさそうなおことがわかってきました。



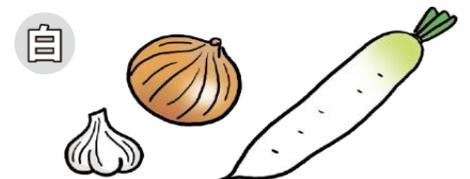
赤のリコピン＝生活習慣病予防



紫のアントシアニン＝目に優しい



黄のカロテノイド＝抗酸化作用



白＝辛みの殺菌作用など

野菜料理を **+1皿** 食べましょう。

厚生労働省では、成人で毎日 350g 以上の野菜(そのうち緑黄色野菜 120g)をとることを目標に掲げています。しかし現状は、1日あたり 70~100g 不足しているというデータがあります。



例えば、こんなもので **+1皿**

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りにんにくとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。